SHARP®

オーブンレンジ 家庭用

形名

アール イー エス
RE-S201

COOK BOOK

クックブック 取扱説明編／料理編

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。
このクックブック(取扱説明編／料理編)をよくお読みのうえ、
正しくお使いください。
ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
このクックブック(取扱説明編／料理編)は、保証書とともに、
いつでも見ることができる所に必ず保存してください。

※業務用として使用しないでください。

もくじ　料理編

●の付いているメニューは、自動加熱メニューです。
カタログ等に記載の自動加熱メニュー数21メニューとは、●の付いている自動加熱メニューの13メニューに 1 サックリ解凍 、2 はがせ技 全解凍 、3 牛乳・酒 、4 トースト 、5 ゆで野菜 [葉菜・根菜]、6 フライあたため の8メニューを加えたものです。

お総菜　ページ

9 鶏のから揚げのポイント …… 24
● 鶏のから揚げ …… 24

10 オーブンフライ のポイント …… 25
● ポテトコロッケ …… 25
● えびフライ …… 25

11 手作り豆腐 のポイント …… 26
● 手作り豆腐 …… 26
(そのまま温奴・ごま風味)
● 変わり卵豆腐 …… 26
茶わん蒸し …… 27

手軽に作れる簡単メニュー
山菜おこわ …… 27
あさりの酒蒸し …… 27
焼きいも …… 27
もち …… 27

7 グラタン のポイント …… 28
● マカロニグラタン …… 28
市販の冷凍グラタン …… 29
● なすとトマトのグラタン …… 29
● ドリア …… 29

お菓子　ページ

8 ケーキ のポイント …… 31
● スポンジケーキ …… 30
● チョコレートケーキ …… 31
■ お菓子作りのコツとポイント …… 31
● パウンドケーキ …… 32
● 紅茶のパウンドケーキ …… 32
シュークリーム …… 33

12 豆乳プリン のポイント …… 34
● 豆乳プリン(なめらかタイプ) …… 34
(プリン・なめらかタイプ) …… 34
プリン …… 35
型抜きクッキー …… 35

パン・ピザ　ページ

ロールパン …… 36
いちごジャム …… 36
ビッグピザ (サラミ) …… 37
(ツナトマト・たらこ・キムチ) …… 37
市販の冷凍ピザ …… 37

※各メニューに記載のカロリー表示でとくに分量の記載のないものは、1人分です。
※材料表の分量の表記は、1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。1mL=1cc

お知らせ音(加熱終了音など)を消すとき、鳴らすとき

音を消すとき　レンジ を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。

音を鳴らすとき　レンジ を『ピッ』と鳴るまで4秒間押します。

▶ とりけし キーを押して 0 表示にしてください。
設定完了です。

※表示が消えても(電源プラグを抜いても)設定された状態を保ちます。
エラー時の音(ピピピピピ)は、お知らせ音を消す設定にされていても鳴ります。

ページ

必ずお読みください／ **安全上のご注意** 危険・警告・注意 …… 4~7

ご使用前に

大切 まず、カラ焼きをしてください

- 各部のなまえと付属品 …… 8~9
- 加熱のしくみ …… 10
- 電源を入れて、カラ焼きをしてください …… 11
- 調理のときのお願い …… 12
- 使える容器 使えない容器にご注意を …… 13

自動加熱

内容	キー	ページ
ごはんやおかずをあたためる	■ あたためキー 常温・冷蔵・冷凍もののあたため ……	14~15
肉や魚を解凍する	■ 1 サックリ解凍キー 切り分けできる程度に解凍 ■ 2 はがせ技 全解凍キー すぐに使える程度に解凍 ……	16
飲み物をあたためる	■ 3 牛乳・酒キー ……	17
食パンを焼く	■ 4 トーストキー ……	17
自動メニュー 野菜をゆでる フライものをあたためる グラタンを作る ケーキを作る	■ 5 ゆで野菜 5 ゆで野菜のポイント 20ページ ■ 6 フライあたため 6 フライあたためのポイント 21ページ ■ 7 グラタン ■ 8 ケーキ ……	18
ヘルシーメニュー 鶏のから揚げを作る フライものを作る 手作り豆腐を作る 豆乳プリンを作る	■ 9 鶏のから揚げ ■ 10 オーブンフライ ■ 11 手作り豆腐 ■ 12 豆乳プリン ……	19

手動加熱

- レンジキー W数(出力)を変更するときは …… 22
- トースターグリルキー …… 22
- オーブンキー(発酵) 発酵の操作方法 …… 23
- 加熱早見表 …… 38

こんなとき

- お手入れ …… 39
- 故障かな？ …… 40~41
  - •こんな表示が出たら調べるところ …… 41
- 保証とアフターサービス …… 42
- お客様ご相談窓口のご案内 …… 43
- 仕　様 …… 裏表紙

安全上のご注意　必ずお守りください

（　　）の数字は、主な説明のあるページを示しています。

安全にお使いいただくために

このような使いかたをしないでください

■ 卵(殻付き卵やゆで卵)をレンジ加熱すると爆発し、危険です

衝撃でドアが開いたり、丸皿が割れることがあります。

卵のレンジ加熱はしない

6 ページ

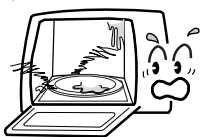
■ 加熱しすぎると食品は発煙・発火します

飲み物は、取り出した瞬間に中身が飛び出し（突沸）やけどをすることがあります。

必要以上に加熱しない

加熱早見表（目安時間）38 ページ

■ 汚れている庫内で加熱すると発煙・発火します

付着した食品カスや油が焦げて火花が出たりします。

こまめにお手入れを

お手入れ 39 ページ

この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくために、いろいろな表示をしています。
その表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を次のように区分しています。
内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

⚠危険	死亡または重傷を負うおそれが高い内容を示しています。
⚠警告	死亡または重傷を負うおそれがある内容を示しています。
⚠注意	けがをしたり財産に損害を受けるおそれがある内容を示しています。

■お守りいただく内容の種類を次の表示で区分しています。

	絶対にしてはいけない「**禁止**」内容を示しています。
	必ず実施しなければいけない「**強制**」内容を示しています。

⚠ 危険

高圧部品に触ると危険

● **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**
感電・けがや故障の原因になります。

● **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**
感電・火災・けがの原因になります。
異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。 43 ページ

⚠ 警告

子供だけで使わせない

● **幼児の手の届く所で使わない**
感電・やけど・けがをすることがあります。

⚠ 警告

コンセントは単独で使う

必ず実施

●定格15A（アンペア）以上・交流100Vのコンセントを単独で使う
他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと、異常発熱し、発火や感電することがあります。

電源プラグやコードは、乱暴に扱わない　定期的にほこりを取り除く

禁止

●ゆるんだコンセントは使わない
●傷んだコードや電源プラグは使わない
●傷付けたり、変形させせない
加工する・高温部(排気口)に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。

必ず実施

● 電源プラグは根元まで、確実に差し込む
発火の原因になります。

●定期的に電源プラグに付いたほこりを、乾いた布で拭き取る
ほこりがたまると、火災の原因になります。

プラグを抜く

●お手入れは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう。また、濡れた手で抜き差ししない
感電・やけど・けがをすることがあります。

⚠ 注 意

禁止

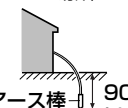
●電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない
断線やスパークして、発火することがあります。

プラグを抜く

●長期間使用しないときは、電源プラグを抜く
絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

アースを確実に取り付ける

アース線接続

故障や漏電のときに、感電するおそれがあります。

アース端子付きコンセントがある場合

アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。

アース端子付きコンセントがない場合

販売店または最寄りの電気工事店に、ご相談いただき、湿気のある場所にアース棒(別売り)を打ち込むアース工事(D種接地工事)をしてください。

アース棒　90cm以上

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して、**必ず　アース工事(D種接地工事)をしてください。**

湿気の多い場所
- 飲食店の厨房。
- 土間・コンクリート床。
- 酒・しょうゆなどの醸造､貯蔵所。

水気のある場所
(アースとともに漏電しゃ断器も設置してください。)
- 八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所。
- 水滴の飛び散る所。
- 地下室のように結露が起きやすい所。

※設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

付属のアース線の長さが足りないときは、導体径1.25mm²以上のものを、ご使用ください。

熱に弱いものを近付けない

禁止

● たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない

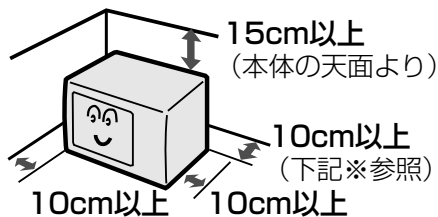
● スプレー缶を近付けない
引火や破裂したり敷物などは、変形・変色・反りの原因になります。

⚠ 注意

安全な場所に設置する

- **丈夫で安定した場所に置く**
  騒音や振動、ガタ付きの原因になります。
- **壁との間をあけ、周りを密閉した状態にしない**
  新鮮な空気で吸排気が十分にできるように、天面・後面・両側面に開放空間を設ける。製品のまわりにすきまがあっても、 5面で囲まれているところに設置しない。
- **吸気口・排気口をふさがない**
  過熱して発火や故障することがあります。

8 ページ

消防法　基準適合

※(ただし、背面の凸部で一番飛び出しているところより9cm以上)

上記の記載寸法を離しても調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。

- 壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ると、汚れを防ぐことができます。**※製品本体に貼らないでください**
- 窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上離します。(それでも温度差によって割れる場合があります)
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。

- **蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない**
  感電・漏電することがあります。
- **本体の上は、高温になるため、物を置いたり、近付けない**

- **製品本体が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
  感電や電波漏れすることがあります。
  落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」(別売)については、裏表紙をご覧ください。

加熱前に食品・容器を確認する

- **膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**
  殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。
- **びん・密封容器の栓やふたをはずす**
  容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

- **加熱に合った容器を使う**

13 ページ

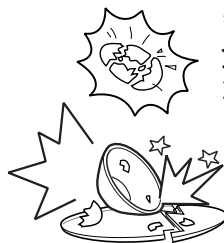
- **金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない**
  レトルト食品・金串・アルミケース・アルミテープ等を加熱しない。

アルミテープ

※このクックブックでは、使いかたを限定してアルミホイルを使用することがあります。記載通りにお使いください。

- **鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない**
  火花が出て本体を傷めたり、食品の発煙・発火の原因となります。

卵(殻付き卵やゆで卵)をレンジ加熱しない

- **ゆで卵(おでんの卵など)の加熱や密閉容器など完全に密閉されたものはレンジ加熱しない。爆発し、大変危険です。**

また、その衝撃によって、**食器や丸皿が割れる**ことがあります。
※卵を加熱するときは、必ず割りほぐしてください。

食品や飲み物を加熱しすぎない

禁止

発煙・発火のおそれがあるので、様子を見ながら加熱します。
加熱早見表（目安時間）38 ページ

特に注意する食品

- **少量のものは、自動加熱を使わない**
  (あんまん・パン・焼きいもなど)
- **油が付いたもの**
  (バター付きパン・フライものなど)
- **水・お酒・コーヒー・牛乳(豆乳)他**
  飲み物は取り出すときに**突然沸騰**して**飛び散り(突沸)**、やけどをすることがあります。
  広口の容器に入れ、加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。
- **油脂分の多いもの**
  (牛乳・生クリームなど)
- **乳幼児のミルク**は、仕上がり温度を確認する。

加熱しすぎてしまったとき

そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

高温部分に触らない

接触禁止

- **加熱中や加熱後しばらくは、高温箇所(ドア・キャビネット・庫内・排気口・付属品・容器など)や排気口の蒸気に触れない**
  やけどをすることがあります。
  食品や付属品の出し入れは、ミトン(乾いたもの)などをご使用ください。

必ず実施

- **ラップをはずすときは、注意する**
  蒸気が一気に出て、やけどをすることがあるのでゆっくりはずします。

調理後の庫内やドアに水をかけない

禁止

- **丸皿に衝撃を加えたり、急冷したり使用中のドアにも水をかけない**
  割れるおそれがあります。

庫内が汚れた状態で加熱しない

禁止

- **庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない**
  発火・発煙したり、さびることがあります。　**お手入れ**39 ページ

調理以外に使わない
カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しない

禁止

- **過熱・異常動作して、発火することがあります。また、庫内を収納庫として使わないでください。**

ドアを傷めない、物を挟まない

禁止

- **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**
  電波漏れやドアのガラスが割れるおそれがあります。
- **ドアやハンドルに無理な力を加えない**
  また、4kg以上の物をのせない
  本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因になります。

庫内の食品が燃え出したときは、ドアを開けない

禁止

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

- **次の処置をしてください。**
  1.ドアを閉めたまま、[とりけし] キーを押す。
  2.電源プラグを抜く。
  3.本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
- **鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。**
- **そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください。**

お願い

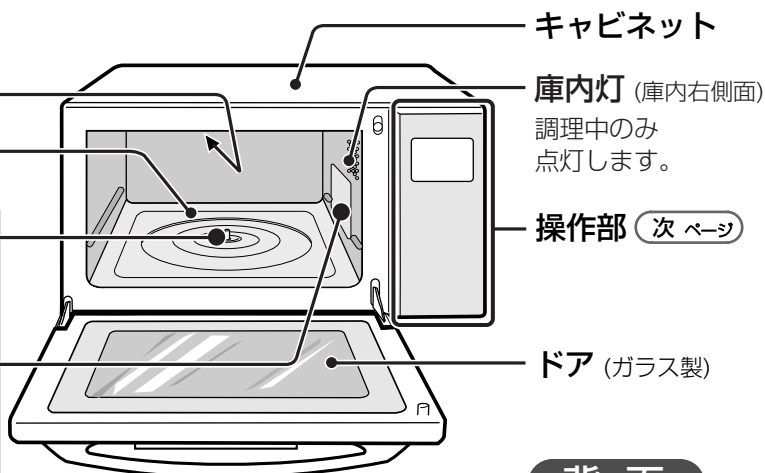
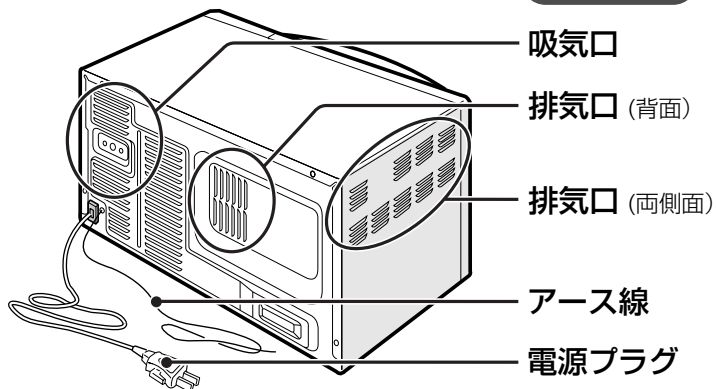
- **テレビ、ラジオから3m以上離す。**
  雑音や画像が乱れる原因になります。
- **電子レンジの近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。**
  無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

各部のなまえと付属品

正　面

次 ページ

回転軸部分・電波の出口カバーについてのご注意

食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。39 ページ

背　面

付属品(各1)

庫内の包装材を取り出し、付属品の確認をしてください。
紛失や破損したときは、お買いあげの販売店へお申し付けください。(有料)
この製品には、角皿は付属していません。別売品もありません。

- **回転網**
  常に庫内にセットしておきます。

- **丸　皿**
  陶器製です。落としたり、ぶつけたりしないでください。

- **クックブック**(取扱説明編／料理編)
- **保証書**

当商品は日本国内向けであり、日本語以外のクックブックはありません。
This model is designed exclusively for japan, with manuals in japanese only.

付属品や食品の出し入れ時には、必要に応じて市販のミトンやふきんなどをお使いください。

自動メニュー
5 ゆで野菜　7 グラタン
6 フライあたため　8 ケーキ

ヘルシーメニュー
9 鶏のから揚げ　11 手作り豆腐
10 オーブンフライ　12 豆乳プリン

表示部の時間表示について

10分を超える表示は、「秒」表示をしません。(例：10分)
9分以下は、「秒」表示をします。(例：9分59秒)

お買いあげの機種によっては、この取扱説明書で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。

表示部 バックライトは点灯しません。
(説明のためすべて表示しています)
加熱時間・温度・加熱の種類などを表示します。

自動加熱

時間や温度を合わせずに自動で加熱します。

❶ あたため・スタート キー
あたためを自動でするときに使います。
また、他の加熱のスタートキーとして使います。
ただし、❹ のキーは、押すとスタートします。

❷ ヘルシーメニュー キー
(メニュー番号 9〜12)
キーを押して、メニュー番号を合わせます。

❸ 自動メニュー キー(メニュー番号 5〜8)
キーを押して、メニュー番号を合わせます。

❹ 自動加熱キー(メニュー番号 1〜4)
押すとスタートします。

❺ とりけし キー
途中で加熱をやめるときや、キーを押し間違えたときに使います。
※加熱途中でかき混ぜたりするとき(一時停止)は、とりけし キーを押さずにドアを開けます。

❻ お手入れ キー
カラ焼きするときや庫内のにおいが気になるときに使います。11 ページ

手動加熱

時間や温度を合わせて加熱するときに使います。

❼ トースターグリル・オーブン・レンジ キー
発酵は、オーブン キーを使い、温度キーで40℃に合わせます。

❽ 仕上がり・温度 キー
- 自動加熱の仕上がり調節に使います。
- 手動 オーブン の温度設定に使います。

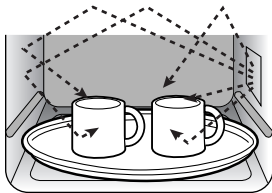
❾ 時間合わせキー
手動加熱の時間合わせに使います。

加熱のしくみ

上ヒーターの赤熱について（レンジ加熱以外）
断続制御しているので、メニューによって
赤熱しない場合があります。

※は、加熱別に記載しています。

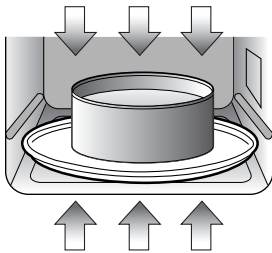
レンジ加熱

※自動キー［あたため］、［1 サックリ解凍］、［2 はがせ技 全解凍］、［3 牛乳・酒］
自動メニュー(5 ゆで野菜)　手動キー［レンジ］

食品中の水分子が電波の振動によって摩擦熱（まさつねつ）を起こすため、食品の外側と内部がほぼ同時に加熱されます。(電波で加熱)

コツ

- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は、異なります。
- 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。

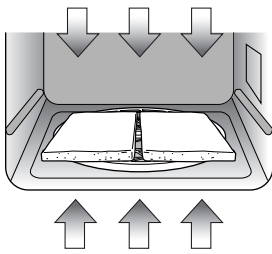
オーブン加熱

※自動メニュー(8 ケーキ)、ヘルシーメニュー（9 鶏のから揚げ、10 オーブンフライ、11 手作り豆腐、12 豆乳プリン)　手動キー［オーブン］(発酵)

上下のヒーターで庫内の温度を一定に保ち、食品を包み込んでふっくら焼き上げます。

コツ

- 発酵は、庫内を冷ましてから、オーブン温度40℃に設定します。

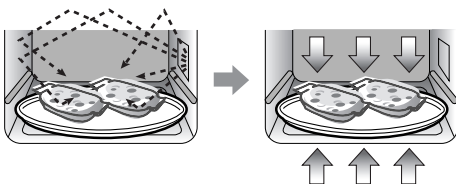
トースターグリル加熱

※自動キー［4 トースト］　手動キー［トースターグリル］

上下のヒーターからの強い熱で焼き上げます。

コツ

- 手動加熱の場合、庫内が熱いうちに焼くときは加熱時間を控えめに。
- 汁や油分が底面に落ちそうなメニューは、丸皿にのせて加熱してください。
- 素材の種類や脂の乗りにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

組み合わせ加熱

※自動メニュー(6 フライあたため、7 グラタン)

レンジ加熱とトースターグリル加熱が連続して入り、微妙な火加減を自動で調節します。
（手動加熱で設定はできません）

電源を入れて、カラ焼きをしてください

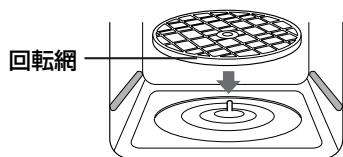
●ご購入後は、カラ焼きをして、庫内に付着している油を焼き切ります。
[お手入れ] キーを押すとオーブン加熱200℃で20分加熱します。

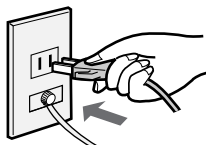
カラ焼き時は、かならず換気をしてください

庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ますので
- 必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回しておこなってください。
- 煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

カラ焼きをしなくても調理できますが、その場合、調理中に庫内が高温になると煙やにおいが出ます。

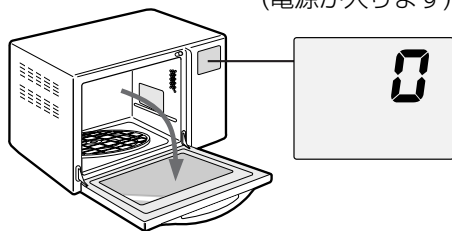
電源を入れる

1 回転網を庫内にセットし、ドアを閉める

●回転網は、常にセットしておきます。

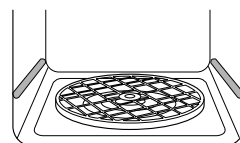
2 電源プラグを差し込む

表示部には何も表示しません。

3 ドアを開ける

●「0」表示点灯。
(電源が入ります)

0

[お手入れ] キーでカラ焼きをする

1 回転網のみを庫内にセットし、ドアを閉める

※丸皿は、入れません。

2 [お手入れ] を押す

押すと、加熱がスタートします。
加熱内容はオーブン加熱200℃で20分加熱します。

加熱

終了音 ピーピー…

カラ焼き完了

本体が熱くなります。ご注意ください。

加熱中・加熱後のご注意

●高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。

電源オートオフ機能 (省エネ設計)

- ドアを開けると電源が入ります。(「0」点灯)
- ドアを閉めると1分後に電源が切れます。(「0」消灯)

※ドアを開けていたり、「0」表示以外のときは、電源は切れません。
※庫内温度が高いときは、電源が切れるまで最大10分程度かかります。
　加熱終了後、製品内部を冷やすために、最大3分程度ファンが回転します。

●操作を間違えたときは、[とりけし] キーを押してやり直してください。

調理のときのお願い

「安全上のご注意」もあわせてご覧ください。（4～7ページ）

自動加熱のときは

付属品・容器は、加熱に合ったものを

- 各操作のページに記載の「**使う付属品**」または、「**使える容器**」（次ページ）を参考に加熱の種類に合ったものをお使いください。
- 液体の加熱は、くびれのない広口の容器をお使いください。特殊な形をした容器は、突然沸騰して飛び散り(突沸)、危険です。

加熱中は、ドアの開閉に注意を

残り時間表示が出るまで開けないでください。
(食品に合った加熱内容を決めています)
もし、途中で開けたり、停電になった場合は、料理編の「**■手動でするときは**」を参考に様子を見ながら手動で加熱してください。

加熱が足りないときは

手動加熱で様子を見ながら加熱を追加してください。自動加熱を使うともう一度始めから加熱をすることになり、食品が焦げたり、発火することがあります。

自動加熱で作るメニューをくり返して作るときは

庫内や付属品が熱い場合、うまく仕上がらないことがあります。
調節が必要なときは、**仕上がりキー**を使って、様子を見ながら加熱してください。

記載の材料・分量を守って

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

レンジ加熱のときは（電波加熱）

金串などの金属物は、使わない

火花が出て、本体を傷めます。
特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、このクックブックの記載どおりにお使いください。

レトルト食品や缶詰は、移しかえる

アルミなど金属製の容器では、容器の中があたたまらず、火花が出て本体を傷めたりします。

小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる

少量の加熱(100g以下)は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ふたをして加熱してください。

オーブン・トースターグリル加熱のときは（ヒーター加熱）

ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

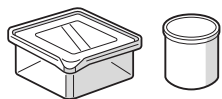
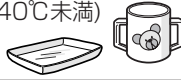
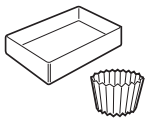
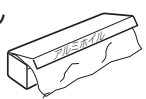
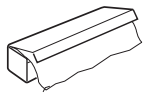
庫内温度が急に下がります。
加熱状態の確認は、残り時間表示になってからすばやくおこなってください。

できあがったら、すぐに取り出す

庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。

換気をしながら調理する

メニューによっては、煙が多く出る場合があります。
部屋の換気をおこなってください。

市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンのレシピは様子を見ながら

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

使える容器 使えない容器にご注意を

× 使えません。 ○ 使えます。

※は、使えない理由、または使いかたによって、使用できないことを記載しています。

<table>
<tr><th colspan="2">加熱の種類
容器の種類</th><th>レンジ加熱
（電波）</th><th>組み合わせ加熱</th><th>オーブン・トースターグリル加熱
（ヒーター）</th></tr>
<tr><td rowspan="2">ガラス</td><td>耐熱性のある容器</td><td colspan="3">○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。</td></tr>
<tr><td>耐熱性のない容器
強化ガラス･カットグラス･クリスタルガラスなど。</td><td colspan="3">× ●レンジ加熱では、カットのないもので、油や砂糖を使わないものであれば1～2分以内の加熱に使えます。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">プラスチック</td><td>耐熱性のある容器
(耐熱温度140℃以上)
ふたは、熱に弱いものがあるのでご注意ください。</td><td>○ ※砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。
※時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。電子レンジ加熱用の表示があるものをお使いください。</td><td colspan="2">× ※変形したり、焦げたりするので、使えません。</td></tr>
<tr><td>発泡トレーなどの熱に弱いプラスチック容器
(耐熱温度140℃未満)</td><td colspan="3">× ※溶けたり、燃えたりするので使えません。スチロール･ポリエチレン･メラミン(幼児用食器など)･フェノール･ユリアなども、溶けたり焦げたりして使えません。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">陶磁器・漆器など</td><td>陶器
磁器</td><td colspan="3">○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。
※色絵やひび、金･銀箔、金･銀線、金･銀粉のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。</td></tr>
<tr><td>漆器
竹製品
木
紙</td><td colspan="3">× ※漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。紙・木・竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。
●竹串・キッチンペーパー・天ぷら敷紙など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。</td></tr>
<tr><td>金属</td><td>アルミ
ステンレス
ホーローなどの金属容器</td><td colspan="2">× ※火花が出て、本体を傷めるので、小さなアルミケースも使えません。</td><td>○</td></tr>
<tr><td rowspan="4">その他</td><td>ラップ
(耐熱温度140℃以上)</td><td>○ ※油分の多い料理は高温になり溶けるため使えません。</td><td colspan="2">× ※溶けたり、発火するので使えません。</td></tr>
<tr><td>アルミホイル</td><td colspan="2">× ※火花が出るので使えませんがこのクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。(酒のかん・解凍など)</td><td>○</td></tr>
<tr><td>オーブン用クッキングペーパー</td><td colspan="3">○ ●ケーキ作りで使う硫酸紙・オーブン用クッキングペーパーなどは使えます。
※庫内壁面に接触させると焦げることがあります。</td></tr>
<tr><td>特殊な形をした容器</td><td colspan="3">× ※とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。</td></tr>
</table>

お願い ここに記載のない容器の使いかたについては、容器の製造メーカーにお問い合わせください。

あたため キー（レンジ加熱900W）

●手動で加熱するときの目安時間 （38ページ）

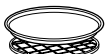
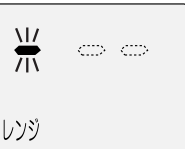
使える容器（レンジ加熱）（13ページ）

準備

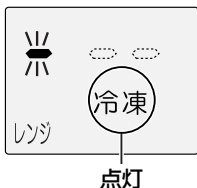
食品を入れてドアを閉める

使う付属品
丸皿
回転網

置きかた
ごはん1杯は、丸皿の**中央**に置きます。
※食器が軽いと、ぬるめに仕上がります。

1

を1度押す

● 点滅表示は、進行状態を示します。

冷凍もののときは

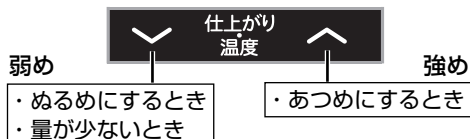
を2度押す

加熱終了

●加熱途中で残り時間を表示。
●加熱途中で、混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。再スタートは あたため キーを押します。

食品を取り出す

こんなときは、仕上がりキーを使います

●お好みに応じて調節するとき。
●食品によって、必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。（次ページ）

あたため キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

ポイント　もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」（12ページ）

あたため キーのしくみ

食品と容器の重さで自動的に加熱時間が決まりますので

●食品の分量に比べ、**容器が大きすぎたり、小さすぎたり、また極端に重い容器**を使うと、上手にできないことがあります。
●**軽い耐熱性プラスチック容器**（市販の冷凍お弁当用おかずの容器や、ふた付きの保存容器など）を用いたり、容器を使わずに食品だけを丸皿にのせて加熱すると、ぬるく仕上がります。

だから

●**陶磁器・耐熱性の容器に入れて加熱します。**
●**量が多いときは2つに分けます。**
より上手に仕上がります。

ご注意　**次のような食品のあたためには、加熱のしすぎになるため、食品に合ったキーで加熱します。**

あたためる食品	使うキー
飲み物	3 牛乳・酒 キー（17ページ）
肉まん・あんまん まんじゅう・茶わん蒸し 乾燥したもの・ 水分の少ないもの (干もの・落花生など) はじけやすい食材の 入った食品(いかなど) パセリ・青じその乾燥	手動 レンジ キーで様子を見ながら加熱します。（38ページ）
パン類	手動 トースターグリル キー ロールパン2個(1個30g) 3～4分（38ページ）

●**発泡トレーや耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**
●**高温で使用した後の丸皿にプラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**
●**加熱後のラップは、やけどに気を付けて、すぐにはずします。**（食品・容器の変形の原因）
●**市販の調理済み冷凍食品**等でパッケージに加熱方法が記載されている場合は、記載内容を参考に**手動で加熱**してください。（22～23ページ）
●フライ類のあたため（冷凍ものも含む）は自動メニュー（**6 フライあたため**）を使うと上手にできます。（21ページ）

常温・冷蔵もの

あたため キーを1度押します

ラップをするもの
しっとり仕上げたい場合に

煮もの

分量：約100～400g

カレー・シチュー

分量：約200～400g
スタート直後：︿(強め)

●加熱後、かき混ぜる。

汁もの(スープ)

分量：1～3杯(約600mL)

●加熱後、かき混ぜる。

ラップをしないもの
水分をとばしぎみにしたい場合に

ごはん

分量：1～4杯(約600gまで)

●固めのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。

炒めもの(焼きそば)

分量：約100～200g
スタート直後：﹀(弱め)

●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。
加熱後、混ぜる。

焼きもの(ハンバーグ)

分量：1～4個(約360g)
スタート直後：﹀(弱め)

●表面が乾いていれば、あらかじめサラダ油をぬる。

揚げもの(天ぷら)

分量：約100～400g

●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。

※いかは、はじけるので手動 レンジ キー200Wで控えめに加熱します。(22ページ)

※**自動メニュー(6フライあたため)**で加熱するとカラッと仕上がります。(21ページ)

焼きとり

分量：2～15本(約380g)
スタート直後：﹀(弱め)

●照りを出すため、あらかじめたれをぬる。

ピラフ・焼きめし

分量：約100～400g

●加熱後、混ぜる。

冷凍もの

あたため キーを2度押します

必ずラップをします

ごはん

分量：約100～600g

●皿にのせるか容器に入れる。

カレー・シチュー

分量：約100～200g

●浅い容器に入れる。残り時間が1分になると取り出してかき混ぜ、スタート キーを押して加熱する。加熱後かき混ぜる。

焼きもの(ハンバーグ)

分量：1～4個(約360g)

●加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。

里いも・かぼちゃ

分量：約100～500g

蒸しもの(シュウマイ)

分量：5～15個(約230g)

●両面に水をふりかける。

ピラフ

分量：約100～400g

●あらかじめよくほぐしておく。

ミックスベジタブル

分量：約100～300g
スタート直後：﹀(弱め)

●少量加熱は火花が出ることがありますので、ご注意ください。

(20ページ) ご注意

ご注意

食器の重さによって、仕上がりに差が出ます。
写真の食器を参考にしてください。

1 サックリ解凍 キー・2 はがせ技 全解凍 キー（レンジ加熱）

●庫内が高温のときは、スタートしません。「U04」を表示します。41ページ

ポイント　もう、読まれましたか？「調理のときのお願い」12ページ

キーの使い分け

1 サックリ解凍　使う分だけ切り分けて、残りは再冷凍するときなど包丁がやっと入る状態まで解凍するときに使います。(はがせ技全解凍より短時間の解凍です)

2 はがせ技 全解凍　解凍後、すぐに調理するときに使います。(時間をかけてきれいにはがしやすく解凍します)

- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。
- 溶けかけているときは、様子を見ながら手動 レンジ キー200Wで解凍します。22ページ
- 食品は、同じ種類・大きさにそろえます。
- 変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。
- バランなどの飾りや敷物・調味料入りの小袋は、取り除いてください。

素材によっては、必ず仕上がりキーを使います

下記、**■素材別のコツ**をご覧ください。

1 サックリ解凍 キーまたは、**2 はがせ技 全解凍 キーを押した後**(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**

※「強」または、「弱」を表示します。

弱め ― ∨ 仕上がり温度 ∧ ― 強め

■素材別のコツ

用途		必要分だけ切り分けるとき	解凍後すぐに調理に使うとき
操作		1 サックリ解凍 キーを押す	2 はがせ技 全解凍 キーを押す
1度に解凍できる分量		300～500g	100～1000g
肉類	ひき肉・薄切り肉	――	――
肉類	かたまり肉	仕上がりキー ∧ (強め)	仕上がりキー ∧ (強め)
肉類	とり肉	――	※骨付きの場合は足の細い部分にアルミホイルを巻く。
魚類	まぐろ(赤身)・えび	さしみの場合は仕上がりキー ∧ (強め)	仕上がりキー ∨ (弱め)
魚類	切り身魚	――	仕上がりキー ∨ (弱め) ※尾の細い部分にアルミホイルを巻く。

上手に解凍するための冷凍方法

- 材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
- 1回分(200～300g)ずつに分けます。かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう3cm以内に厚みをそろえます。
  サックリ解凍(500gまで)のときは、小分けする必要はありません。厚みは2～3cmにそろえます。
- 必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。※野菜は、固めにゆでて水分をよくきります。解凍は、あたため キーで加熱します。

ご注意

- アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。
  火花が出て本体を傷めます。

3 牛乳・酒 キー （レンジ加熱）

●手動で加熱するときの目安時間 38ページ

使える容器 (レンジ加熱) 13ページ

準備

食品を入れて ドアを閉める

使う付属品
丸皿
回転網

置きかた

1杯のときは丸皿の**中央**に、2杯以上は、**同一円周上**に置きます。

（1杯） （2杯） （3杯） （4杯）

1

3 牛乳・酒 **を押す**

酒のかんをするときは

さらに仕上がりキーの ⌄ (弱め)を押す

加熱終了

●加熱途中で残り時間を表示。

食品を取り出す

こんなときは、仕上がりキーを使います

●**酒のかんをするとき**
必ず仕上がりキーの ⌄ (弱め)を押します。
(弱めを押しても標準の仕上がりとなります)
※仕上がりを調節するときは手動 レンジ キー900Wで様子を見ながら、加熱してください。

●**牛乳(コーヒー)の仕上がりを調節するとき**

条件	操作
・あつめにするとき ・1杯あたりの量が多いとき ・加熱前の基準温度より低いとき	⌃ (強め)を押す
・ぬるめにするとき ・1杯あたりの量が少ないとき ・加熱前の基準温度より高いとき	⌄ (弱め)を押す

3 牛乳・酒 キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

弱め ⌄ 仕上がり温度 ⌃ 強め

ポイント

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」12ページ

●容器は、基準分量(牛乳200mL/酒180mL)を入れて8分目ぐらいになるものを使います。
●容器に入れる一杯あたりの基準分量をお守りください。
●1度に加熱できる分量は、基準分量1～4杯(本)まで。
●ふたやラップはしません。
●加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。
●加熱前の温度によっては、**仕上がりキー**を押してください。(牛乳・コーヒーのとき)

1mL＝1cc

	牛乳 ( )内はコーヒー	酒
基準分量 1杯あたり	200mL(150mL)	180mL
加熱前の基準温度	冷蔵保存…約8℃ (常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめに仕上がります。)	常温保存…約20℃
容　器		アルミホイル

●コップは、**低めの広口容器**を使う。
●酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、その部分にアルミホイルを巻く。

ご注意

●**酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
火花が出ることがあり、危険です。

●**ビンのままで加熱するとふき出します。**
必ず、容器に移し替えてください。

●**加熱しすぎないでください。**
取り出すときに突沸して、やけどをすることがあります。加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

●**基準分量よりもかなり少ないときは、**手動 **レンジ キー900W**で様子を見ながら、あたためてください。
少なすぎると沸とうすることがあります。

4 トースト キー（トースターグリル加熱）

●手動で加熱するときの目安時間 38ページ

ポイント　もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」12ページ

●1度に6枚切り食パンが2枚(常温、冷凍もの)まで焼けます。

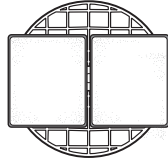
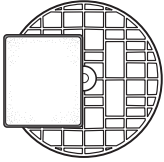
準備

食品を入れてドアを閉める

使う付属品

回転網

置きかた

1枚焼くときは、片側に置きます。
2枚焼くときは、一列に並べます。

上から見たところ

食パンが庫内壁面に触れないように、中央に寄せます。

1

を1度押す

2枚焼くときは

を2度押す

加熱終了

加熱

●加熱途中で残り時間を表示。

食品を取り出す

ピザトースト、パン類のあたためは、
手動 トースターグリル キーで、様子を見ながら加熱します。38ページ

●**ピザトースト**
食パン2枚(6枚切り)にピザソースを適量ぬり、薄切りにしたサラミソーセージ10枚と、玉ねぎ20g、輪切りピーマン8枚を等分にのせ、ピザ用チーズ40gを等分に散らし、回転網に並べる。
加熱時間の目安 8〜9分

●**パン類のあたため**
ロールパン2個(1個30g)
加熱時間の目安　3〜4分

ご注意

●**プラスチック容器やラップは溶けたり、焦げたりするため使えません。**

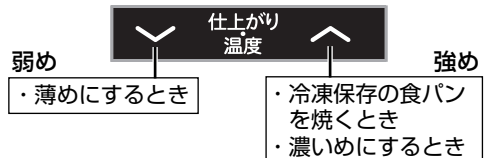
●**バターをぬった食パンは焼かないでください。**
バターが庫内底面に落ち、発煙・発火のおそれがあります。

●冷凍保存の食パンは保存状態により焼き色が異なります。

●回転網の構造上、上面と下面の焼け具合は、異なります。

こんなときは、仕上がりキーを使います

●焼き色を調節するとき
●冷凍保存の食パンを焼くときは、必ず**仕上がりキーの ︿ (強め)**を押します。

スタート キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

自動メニュー・ヘルシーメニュー

使える容器　5(レンジ加熱)・6〜7(組み合わせ加熱)・8〜12(オーブン加熱) 13ページ

準備

**食品を入れて
ドアを閉める**

使う付属品
丸皿

回転網

食品の置きかたや調理のコツ、
仕上がりの調節については、
各メニューの「**ポイント**」をご覧ください。

自動メニュー

1 自動メニュー **を押して
目的のメニュー番号に
合わせる**

表示	メニュー
5 レンジ	(5 ゆで野菜) 20ページ
6 レンジ トースターグリル	(6 フライあたため) 21ページ 常温・冷蔵もののフライをあたためるとき
6 冷凍 レンジ トースターグリル（冷凍 点灯）	(6 フライあたため・冷凍) 冷凍もののフライをあたためるとき
7 レンジ トースターグリル	(7 グラタン) 28ページ
8 オーブン	(8 ケーキ) 31ページ

ヘルシーメニュー

1 ヘルシーメニュー **を押して
目的のメニュー番号に
合わせる**

表示	メニュー
9 オーブン	(9 鶏のから揚げ) 24ページ
10 オーブン	(10 オーブンフライ) 25ページ
11 オーブン	(11 手作り豆腐) 26ページ
12 オーブン	(12 豆乳プリン) 34ページ

2

を押す

加熱終了

加熱

- 加熱途中に残り時間を表示。

食品を取り出す

4 トースト キー

自動加熱

自動メニュー・ヘルシーメニュー

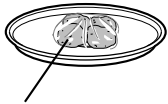
5 ゆで野菜 のポイント

●手動で加熱するときの目安時間 38ページ

使える容器(レンジ加熱) 13ページ

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」 12ページ

操作方法 19ページ

置きかた

必ずラップに包んで丸皿にのせます。

食器は使いません。加熱時間が長くなり加熱のしすぎになります。

●容器に入れるときは、手動 [レンジ] キー900Wで様子を見ながら加熱します。38ページ

素材によっては、必ず仕上がりキーを使います

●葉菜類・花果菜類をゆでるときは、必ず仕上がりキーの ∨ (弱め)を押します。

■素材別のコツをご覧ください。

[スタート] **キーを押した後、**(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

弱め
・葉菜・花果菜類のとき
・固めに加熱するとき

強め
・柔らかめに加熱するとき

■素材別のコツ

	根菜類	葉菜・花果菜類
素　材	にんじん、だいこん、じゃがいも、さつまいも、ごぼうなど	ほうれん草、キャベツ、白菜、カリフラワー、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、かぼちゃなど
1度に加熱できる分量	●100～1,000g にんじん、ごぼうは400gまで	●100～400g ほうれん草は300gまで
仕上がりキー	—	∨ (弱め)
コ　ツ	●大きさをそろえる。 **いも類のとき** ●丸ごとゆでるとき、丸皿の中央を避けて置く。加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らし、熱いうちに皮をむく。 ●切ってゆでるときは、大きさをそろえる。	●水気を残して加熱する。(乾燥・脱水を防ぐため) ●加熱前後にアク抜きをする。【アク抜きのコツ】参照 **葉菜類のとき** ●根と茎を交互に重ねてラップする。 ●太い根は加熱前に十字の切り込みを入れる。 **花果菜類のとき** ●太い芯や根元の固い皮は加熱前に除く。

【アク抜きのコツ】
●ほうれん草 ‥‥‥‥ 加熱後すぐに水に取る。(色止めも兼ねます)
●グリーンアスパラガス‥‥‥ 加熱前に軽く塩でもんでおく。

ご注意

●**少量の根菜**(冷凍ミックスベジタブルなど)**をゆでるときは、**大きめの容器に**野菜が浸かるぐらいの水を入れ、ふたをして**手動 [レンジ] **キー900Wで加熱**してください。
加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあります。
※にんじん50g(水25mL)のとき　約1分30秒

●**加熱の追加目的で同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。**
とくに根菜類(さつまいもなど)は、必要以上の加熱をすると食品が焦げたり、発火のおそれがあります。加熱を追加するときは、手動 [レンジ] **キー900Wで様子を見ながら加熱**してください。38ページ

●**加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり落ちる場合がありますが、食品から出た水分(水蒸気)であり、故障ではありません。**

6 フライあたためのポイント

●手動で加熱するときの目安時間 38ページ

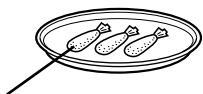
使える容器(組み合わせ加熱) 13ページ

もう、読まれましたか?
「調理のときのお願い」 12ページ

操作方法 19ページ

レンジ加熱だけでは、べたつきがちな調理済みのフライ、コロッケ類を
トースターグリル加熱を利用してカラッと上手にあたため直します。

置きかた

直接、丸皿にのせます。

食器は使いません。
加熱時間が長くなり加熱のしすぎになります。

丸皿に直接等間隔に並べるか、細かいものは広げます。
丸皿にオーブン用クッキングペーパーを敷くと
お手入れが簡単です。

- **1度に加熱できる分量は、50〜300gまで。**
  (1個25〜100gのもの)
  ※クリームコロッケは、中身が出ることがあるので様子を見ながら、加熱してください。

常温・冷蔵もの	冷凍もの
(6 フライあたため)に合わせて加熱します	**(6 フライあたため 冷凍)に合わせて加熱します**
フライ·コロッケ·からあげ·市販の骨付からあげ·フライドポテト (ファーストフードのもの)など。	冷凍フライ·冷凍コロッケ·冷凍からあげ·冷凍たこやきなど。

お願い

- **(6 フライあたため)では、仕上がりキーは使えません。**
  加熱を追加するときは、手動**トースターグリル キー**で様子を見ながら加熱してください。
  38ページ
- 焦げすぎるときは、加熱途中で**残り時間が出てから**、アルミホイルをかぶせます。
- 市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。また、記載の加熱方法と時間は、商品パッケージ記載のものと若干異なる場合があります。

ご注意

- **プラスチック容器やラップは溶けたり、焦げたりするため使えません。**
- **包装は、必ずはずしてください。**
- **アルミホイルは、焦げすぎるときにかぶせますが、残り時間表示が出るまで絶対に使わないでください。**
  (加熱スタート時は、レンジ加熱が入るため、火花が飛び故障の原因になります)

レンジ キー・トースターグリル キー

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」
12ページ

レンジ加熱のとき

準備

食品を入れて、ドアを閉める

置きかた
丸皿の中央に置きます。
2つに分けた場合も**中央**に寄せて置きます。

1

出力切替 レンジ を押す

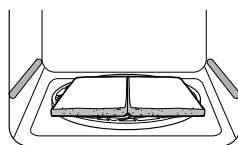
●初め、900Wを表示。

900 W レンジ

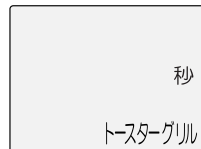
W数(出力)を変更するときは
押すごとに出力が切り替わります。
900W→600W→500W→200W

トースターグリル加熱のとき

準備

食品を入れて、ドアを閉める

※汁や油分が底面に落ちそうな食品は丸皿にのせて加熱します。

1

トースターグリル を押す

●秒を表示。

秒 トースターグリル

2

10分 | 1分 | 10秒 を押して加熱時間を合わせる

加熱時間設定範囲

レンジ加熱のとき	●900W・600W・500W	**30分まで**
	●200W	**99分まで**
トースターグリル加熱のとき		**30分まで**

5分00秒 トースターグリル

例 トースターグリル加熱5分のとき
1分 キーを5度押す。

3

を押す

●残り時間を表示。

加熱

加熱終了

食品を取り出す

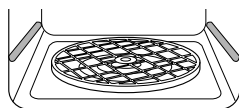
※レンジ加熱のとき
加熱中に手動 レンジ キーを押すと出力の確認ができます。

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」 12ページ

オーブンキー(発酵)

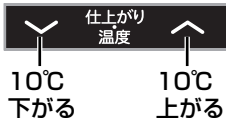
※発酵は、加熱温度を40℃に合わせます。下記参照

予熱をする(庫内の温度を上げておく)

準備 回転網だけをセットして、ドアを閉める

※食品・丸皿は、入れません。

1 オーブン を押す

●初め、170℃を表示。

2 仕上がり温度 ∨ ∧ を押して加熱温度を合わせる

∨ 10℃下がる　∧ 10℃上がる

加熱温度設定範囲
40℃（発酵するとき）
110℃～250℃
・10℃単位

例 180℃のとき

3 あたためスタート（冷凍もの2度押し） を押す

●予熱温度まで自動で加熱します。

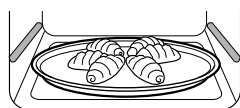
予熱

予熱完了

予熱が完了すると(設定温度になると)
ピッピッピッピッピッ

※30分間予熱状態を保っていますが、合わせた温度が190℃以上のときは、15分間となります。(その間、温度表示は点滅しています)

焼き上げる(食品を入れて焼き上げる)

準備 丸皿と食品を入れて、ドアを閉める

※ドアを開けると温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

4 10分 | 1分 | 10秒 を押して加熱時間を合わせる

加熱時間設定範囲
99分まで

例 25分のとき

5 あたためスタート（冷凍もの2度押し） を押す

●残り時間を表示。

加熱

加熱終了

食品を取り出す

●加熱終了後に加熱を追加するときは、予熱なしオーブン加熱の操作方法 でおこなってください。下記参照

予熱なしオーブン加熱の操作方法

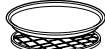
食品を庫内に入れて、オーブンキーの操作 1→2→4→5 の順におこなってください。
※予熱なしは、庫内の温度が高いうちに加熱を追加する目的で使います。

加熱途中に温度変更するとき

予熱中……温度キー ∨ 仕上がり温度 ∧ を押すと変更できます。
加熱中……オーブンキーを押して温度表示になってから温度キー ∨ 仕上がり温度 ∧ を押すと変更できます。

発酵の操作方法

丸皿に食品をのせ、庫内に入れてドアを閉める。
オーブンの操作を参考に 1→2(40℃に設定)→4→5 の順で操作します。
※庫内が高温のときは、スタートしません。「U 04」を表示します。41ページ

レンジキー・トースターグリルキー　手動加熱　オーブンキー(発酵)

ヘルシーメニュー 9 鶏のから揚げ のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱（加熱時間の目安…約28分）

- 鶏のから揚げは、油で揚げずに仕上げるため、次のような特長があります。
  ①低カロリーでヘルシー。②油の後始末の手間が省ける。③失敗が少ない。
- 肉を調味料に漬けこんだり、粉をまぶすときにビニール袋を使うとまんべんなくからみ、後始末も楽です。
- 市販のから揚げ粉を使わないで作るときも同様にしますが、調味料に漬けこむ前に塩、こしょうをし、から揚げ粉の代わりに片栗粉、コーンスターチ各大さじ3をまぶします。
- 加熱後、鶏から出た油が丸皿にたまりますので、キッチンペーパーでぬぐってから盛りつけるとよいでしょう。

鶏のから揚げ

281 kcal

材料　(4人分)

鶏もも肉	2枚(500g)
A 酒	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
から揚げ粉(市販のもの)	適量
オーブン用クッキングペーパー	

1 鶏もも肉は1枚をそれぞれ、8等分に切る。

2 **1**をＡとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵室で約10分漬けこむ。

3 別のビニール袋に調味料をキッチンペーパーでぬぐった鶏肉を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払い、オーブン用クッキングペーパーを敷いた丸皿に皮を上にして並べる。

4 [ヘルシーメニュー] を押し、**鶏のから揚げ**のメニュー番号**9**を表示させ、[スタート] を押す。

■手動でするときは…[オーブン] 200℃で約28分
(予熱はしません)

ヘルシーメニュー 10 オーブンフライ のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱（加熱時間の目安…約20分） **※パン粉が白い状態のものは、加熱できません。**
●**できるメニュー**・・・ポテトコロッケ・えびフライ

- オーブンフライで作るフライは、油で揚げずに、あらかじめきつね色にした「こんがりパン粉」を使って仕上げるため、次のような特長があります。
  ① 低カロリーでヘルシー。② 油の後始末の手間が省ける。③カラッと仕上がり、失敗が少ない。

こんがりパン粉の作りかた

材料(4人分)パン粉‥60g サラダ油‥大さじ3

※色がつき始めると急に黒くなるので様子を見ながら仕上げます。
このときの色がほぼコロッケの焼き上がりの色になります。
※冷凍室で保存できますので、多めに作っておくと便利でしょう。

- **レンジで作る場合**
  耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または、陶磁器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに丸皿にのせる。[レンジ]を押し、**900W**で**約2分30秒**に合わせ、[スタート]を押す。
  加熱後、混ぜて再びフタをせずに[レンジ]を押し、**900W**で**約1分30秒**に合わせ、[スタート]を押す。
  途中、残り時間が**30秒**のときに取り出して混ぜ、[スタート]を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。
  ※加熱途中で取り出す場合は、[とりけし]は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。
- **フライパンで作る場合**
  こんがりパン粉の材料をよく混ぜ合わせてフライパンに入れ、混ぜながら火にかけ、全体をきつね色にする。

ポテトコロッケ

350 kcal

材料 (4人分)
じゃがいも ・・・・・・・・・・・・・・・3個(450g)
A 玉ねぎ(みじん切り) ・・・小1個(150g)
A 牛ひき肉(ほぐす) ・・・・・・・・・・・・100g
A バター ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g
塩、こしょう、ナツメグ ・・・・・・・・各少々
マヨネーズ ・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
薄力粉、溶き卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・各適量
こんがりパン粉(上記参照)

1 じゃがいもは皮ごと丸のままラップして丸皿にのせる。
[自動メニュー]を押し、**ゆで野菜**のメニュー番号5を表示させ、[スタート]を押す。
■手動でするときは…[レンジ]900Wで約6分
加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。

2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして丸皿にのせる。
[レンジ]を押し、**900W**で**約3分30秒**に合わせ、[スタート]押す。加熱後、**1**に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵室で冷やす。

3 **2**を8等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて、丸皿に並べる。

4 [ヘルシーメニュー]を押し、**オーブンフライ**のメニュー番号10を表示させ、[スタート]を押す。
■手動でするときは…[オーブン] 200℃で予熱後、約18分

えびフライ [写真は表紙掲載]

145 kcal

材料 (4人分)
えび ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大8尾(1尾30g)
塩、こしょう、酒 ・・・・・・・・・・・・・・・・各少々
薄力粉、溶き卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・各少々
こんがりパン粉(上記参照)

1 えびは尾を残して殻、背ワタを取り、腹部に3～4カ所切り込みを入れて塩、こしょうをして酒をまぶす。

2 **1**に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて丸皿に並べる。[ヘルシーメニュー]を押し、**オーブンフライ**のメニュー番号10を表示させ、[スタート]を押した後、約30秒以内に**仕上がりキー**の[﹀](弱め)を押す。
■手動でするときは…[オーブン] 200℃で予熱後、約13分

ヘルシーメニュー 11 手作り豆腐 のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約37分 蒸らし5分を含む)
●**できるメニュー**・・・手作り豆腐（そのまま温奴・ごま風味）・変わり卵豆腐

- **1度に1～4個までできます。**
- 1～2個を加熱する場合は、**手作り豆腐**のメニュー番号**11**で [スタート] を押した後に**仕上がりキー**の [﹀] (弱め)を押します。
- 豆乳は、成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているものを使用します。調整豆乳ではうまく仕上がりません。また、豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- にがりは種類によって豆乳に対する使用量が異なります。
  にがりに表示されている分量に従って、豆乳500㎖に見合う量を入れてください。また、入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがあるので、正確に計量してください。
- 容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱製ガラス容器を使います。
- 容器の大きさ、形状により仕上がりが異なることがあります。加熱が足りない場合は、手動 [オーブン] 180℃で様子を見ながら加熱を追加してください。
- 4個分を大きな容器でまとめて作らないでください。

手作り豆腐 (にがりを使います)

[写真は表紙掲載]

60 kcal　ヘルシーメニュー 11 手作り豆腐　付属品

材料　(4個分)　mL=cc

豆乳(成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの) ・・・500mL
にがり
（にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。）
アルミホイル

1 豆乳(冷蔵)ににがりを加えて混ぜ合わせる。

2 耐熱容器4個に**1**を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。(34ページ豆乳プリンの作りかた**3**「**フタの作りかた**」参照)

3 **2**を丸皿の同一円周上に等間隔に並べる。[ヘルシーメニュー] を押し、**手作り豆腐**のメニュー番号**11**を表示させ、[スタート] を押す。

■手動でするときは…[オーブン] 180℃で約35分加熱後、庫内で約5分蒸らす。(予熱はしません)

手作り豆腐　バリエーション

加熱は「手作り豆腐」と同じ要領です。

そのまま温奴
- 手作り豆腐の耐熱容器1個について、市販のチューブ入りおろししょうがを2㎝と小口切りした青ねぎ適量を加えて混ぜ、加熱する。※奴は本来、四角く切った豆腐のことを言います。

ごま風味
- 手作り豆腐の耐熱容器1個について、市販のしゃぶしゃぶ用ごまダレ小さじ1を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、ごまを適量散らす。

変わり卵豆腐 (にがりは、使いません)

100 kcal　ヘルシーメニュー 11 手作り豆腐　付属品

材料　(4個分)　mL=cc

豆乳(成分無調整)・・・・500mL
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・M2個
みりん・・・・・・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
A（だし汁・・・・・・・・・・・・50mL
　薄口しょうゆ、みりん・・・各小さじ1）
アルミホイル

1 卵をよく溶きほぐして豆乳でのばし、みりん、塩を加えて混ぜ、こす。

2 手作り豆腐の**2**～**3**と同じようにして加熱する。
加熱後、粗熱を取ってから冷蔵室で冷やす。

3 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに丸皿にのせる。[レンジ] を押し、**900W**で**約40秒**に合わせ、[スタート] を押す。
加熱後、冷まし、卵豆腐の容器に等分に入れる。
※お好みで木の芽をのせてもよいでしょう。

茶わん蒸し

材料　(4人分)

干ししいたけ(水でもどす)････2枚	ぎんなん(缶詰)･････8粒
A 干ししいたけのもどし汁･･･････････････････大さじ2	卵液
A しょうゆ････大さじ1/2	卵･･･････････M2個
A 砂糖･････････大さじ1	だし汁･････2カップ
ささ身･･･････････100g	塩････････小さじ1/3
酒、薄口しょうゆ････各少々	薄口しょうゆ･･小さじ1
えび･･･････････････4尾	みりん･････小さじ2
かまぼこ･････････4切れ	みつ葉･･･････････適量
	アルミホイル

※卵：だし汁＝1：4が適当です。
※卵の溶きかたが足らないとうまくかたまらないことがあります。
※卵液は15～25℃が適当です。温度が高いとすがたったりします。

1 アルミブタを作る。
(34ページ豆乳プリンの作りかた**3「フタの作りかた」**参照)

2 干ししいたけは、半分に切って耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに丸皿にのせる。
[レンジ]を押し、**900W**で**約1分**に合わせ、[スタート]を押す。

3 ささ身はすじを取ってひと口大に切り、酒と薄口しょうゆをふっておく。
えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

5 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目(蒸し茶わんの口から15㎜下)まで注ぐ。
※具と卵液は、蒸し茶わんに同量ずつ入れます。
具は、蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液の量は、蒸し茶わんの口から15㎜下くらいが適当です。

6 **5**に**1**をかぶせ、丸皿の同一円周上に等間隔に並べる。
[レンジ]を押し、**200W**で**18～20分**に合わせ、[スタート]を押す。
※お好みで加熱後、みつ葉を散らしてもよいでしょう。

アルミブタが庫内壁面やドアに触れないようにしてください。
(火花が出ることがあり、危険です)

手軽に作れる簡単メニュー

操作の手順と付属品は22～23ページをご覧ください。

メニュー名	分　量	加熱の種類と目安時間	作　り　か　た　(mL=cc)
山菜おこわ (写真は表紙掲載)	4人分	手動 [レンジ] キー 900Wで約13分	もち米2カップ(340g)は、洗って大きめの耐熱容器に入れ、水気をきった山菜の水煮120gと水300mL、薄口しょうゆ大さじ1/2、塩少々を加え約1時間漬けたのち、ラップをして加熱する。途中残り時間が5分のときに取り出して全体を混ぜ、再びラップをして加熱する。
あさりの酒蒸し	4人分	手動 [レンジ] キー 500Wで5～6分	あさり400gは塩水につけて砂出ししたのち、底の平らな耐熱容器に入れて酒50mLをふり、ラップをして加熱する。
焼きいも	4本 (1本250g)	手動 [オーブン] キー 200℃予熱後 55～60分	さつまいもは、洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開けて、アルミホイルを敷いた丸皿に並べる。※ 太さや重さなどにより、加熱具合が違ってきますので様子を見ながら加減してください。
も　ち	4個 (1個50g)	手動 [トースターグリル] キーで10～11分	丸皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、もちを中央を避けて並べる。※焼き色はつきにくいですが、ふくれてきたら焼き上がりです。もちの質や保存期間などにより、加熱具合が違ってきますので、様子をみながら加減してください。

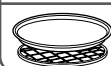
自動メニュー 7 グラタン のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・レンジ加熱から加熱途中でトースターグリル加熱に変わります。
(加熱時間の目安…約14分)

●**できるメニュー**・・・マカロニグラタン・なすとトマトのグラタン・ドリア

- **1度に1～4人分(4皿・大皿)まで焼けます。**
- 焼く前にホワイトソースや具が冷めている場合は、丸皿にのせて、[レンジ] を押し、900Wで人肌程度まであたためてから**4**の要領で焼きます。
- チーズやホワイトソースのかたさによって、焦げ色が異なりますので、お好みの焼き色になるように加熱時間を調節します。
- チーズはピザ用チーズなど溶けるタイプのものを。
  ※溶けるタイプのチーズの方が、こんがり香ばしく焼き上がります。 粉チーズを使うときは、バターを少しずつ散らして焼くとよいでしょう。

マカロニグラタン

404 kcal　自動メニュー 7 グラタン　付属品

材料 (4人分)

ホワイトソース
- 薄力粉、バター・・・各30g
- 牛乳・・・2カップ
- 塩、こしょう・・・各少々

マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)・・・80g
えび・・・200g
玉ねぎ・・・1/2個(100g)
塩、こしょう・・・各少々
A
- マッシュルーム・薄切り(缶詰)・・・50g
- 白ワイン・・・大さじ2
- バター・・・15g

ピザ用チーズ・・・80g

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに丸皿にのせる。[レンジ]を押し、900Wで**約1分**に合わせ、[スタート] を押す。
加熱後、泡立器でよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味をつける。
再びフタをせずに [レンジ] を押し、900Wで**約5分**に合わせ、[スタート] を押す。
途中､2～3度取り出して混ぜ、[スタート] を押して加熱を続け、ダマのないソースにする。

※加熱途中に取り出す場合は、[とりけし] は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。

2 えびは殻をむいて背ワタを取り、玉ねぎは薄切りにして耐熱容器に入れる。Aを加えてラップをし、丸皿にのせる。[レンジ] を押し、900Wで**約3分30秒**に合わせ、[スタート] を押す。
加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

3 **2** にゆでたマカロニを加えて、塩、こしょうし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

4 丸皿に**3** を並べ、[自動メニュー] を押し、**グラタン**のメニュー番号**7**を表示させ、[スタート] を押す。

■手動でするときは…
[レンジ] 900Wで約3分のあと、[トースターグリル] で11～12分

市販の冷凍グラタンは、容器によって加熱方法が異なるため、手動で加熱します。

■アルミ容器入り → オーブン キーで加熱

包装されているラップをはずして丸皿の中央にのせる。オーブン を押して 温度キー で**220℃**に合わせる。**25～30分**に合わせ、スタート を押す。

■電子レンジ対応の容器入り → レンジ キーで加熱（ポリプロピレンなど）

包装されているラップをはずして丸皿にのせ、パッケージ記載の加熱時間等を参考に レンジ キーで様子を見ながら加熱をする。

■ご注意　自動メニュー(７グラタン）で加熱しないでください。
レンジ加熱とトースターグリル加熱の組み合わせ加熱ですので
アルミ容器は火花が出て、電子レンジ対応の容器は溶けます。

※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

グラタン　バリエーション

焼き上げは「マカロニグラタン」と同じ要領です。

なすとトマトのグラタン

材料　(4人分)

A	玉ねぎ（みじん切り）………1/2個(100g)	なす …………300g
A	合びき肉 ……150g	トマト ……2個(300g)
A	バター ………20g	サラダ油 ……大さじ3
A	塩､こしょう …各少々	塩、こしょう ….各少々
		ピザ用チーズ ….120g

1 耐熱容器にＡを入れ、ラップをして丸皿にのせる。レンジ を押し、**900W**で**約3分30秒**に合わせ、スタート を押す。
加熱後、汁気をきってほぐす。

2 なすは5㎜厚さの輪切りにし、塩水につけてアクを抜く。トマトは湯むきして7㎜厚さに切る。熱したフライパンにサラダ油を入れ、水気をふいたなすを焦げ目がつくまで炒め、塩、こしょうする。

3 4人分が全部入るくらいの大きめの耐熱容器に薄くバターをぬる。トマトと炒めたなすの半量、**1**、ピザ用チーズの⅓量、残りのなすとトマト、残りのピザ用チーズの順に重ねる。

4 マカロニグラタンの**4**と同じように加熱する。

ドリア

材料　(4人分) ホワイトソースは、マカロニグラタンを参照

	ホワイトソース‥2カップ	（B）白ワイン ….大さじ1
A	鶏もも肉 …….200g（ひと口大に切る）	生クリーム‥..1/2カップ
A	玉ねぎ（薄切り）……………1/2個(100g)	ごはん ………250g
A	マッシュルーム・薄切り(缶詰)……………50g	B トマトケチャップ‥大さじ3
		B 塩、こしょう ….各少々
		ピザ用チーズ…….80g

1 マカロニグラタン(左ページ)の**1**と同じようにしてホワイトソースを作る。

2 耐熱容器にＡを入れ、ラップをして丸皿にのせる。レンジ を押し、**900W**で**約3分30秒**に合わせ、スタート を押す。加熱後、出た煮汁は生クリームとともに**1**に混ぜる。

3 **2**の具、ごはん、Ｂを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、**1**のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

4 マカロニグラタンの**4**と同じように加熱する。

スポンジケーキ

313 kcal (1/8切れ)

自動メニュー	付属品
8 ケーキ	

材料　(直径18cmの金属製丸型１個分)　mL=cc

スポンジケーキ	ホイップクリーム
薄力粉 ………90g	生クリーム ‥‥300mL
卵 …………M3個	砂糖 ……大さじ3
砂糖 …………90g	バニラエッセンス、ブランデー ……………各少々
バニラエッセンス ‥‥少々	仕上げ用フルーツ（いちご、キーウィ、缶詰のフルーツなどお好みで）……適量
バター(小さく切る) ‥‥15g	硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー
牛乳 ………大さじ1	

1 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙を敷く。

2 卵は卵黄と卵白に分け、卵白は大きいボールに入れて**ツノが立つまで**泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに**ツヤがでるまで泡立てる。**

ポイント
ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを使います。水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。

3 卵黄の方に残りの砂糖を加えて**白っぽく筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。**

4 **2**と**3**を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

5 **4**に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、**粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜる。**

ポイント
混ぜかたが足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

6 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして丸皿にのせる。[レンジ]を押し、**200W**で**1～2分**に合わせ、[スタート]を押し、かたまりがなくなるまで溶かす。
加熱後、あたたかいうちにヘラをつたわせて**5**に加え、手早く混ぜ合わせる。

7 **1**の型に**6**を流し入れ、型をゆすって表面をならす。トントンと型を少し落として空気抜きをして丸皿にのせる。[自動メニュー]を押し、**ケーキ**のメニュー番号 8 を表示させ、[スタート]を押す。

■手動でするときは… [オーブン]150℃で予熱後、約40分
※竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと**20～30㎝高さから１回落とし、**型から出して冷ます。

8 ボールに冷やした生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと**冷やしながら泡立て、**トロリとしたら、バニラエッセンス、ブランデーを加え、ツノが立つまで泡立てる。

9 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。ケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドして残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

自動メニュー 8 ケーキ のポイント

●加熱の種類・・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約40分・直径18㎝)
●できるメニュー・・・スポンジケーキ・チョコレートケーキ
パウンドケーキ(32ページ)・紅茶のパウンドケーキ(32ページ)

- 予熱の必要がありません。
- 型は金属製の丸型(パウンドケーキは32ページ記載のサイズの型)を使います。
- スポンジケーキは直径15㎝、18㎝、21㎝の丸型が焼けます。
- パウンドケーキを焼くときは、**ケーキ**のメニュー番号8で スタート を押した後、(約30秒以内)に**仕上がりキー**の ^ **(強め)**を押します

丸型の直径 / 材料	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
■手動でするときは(**オーブン**150℃で予熱後)	約35分	約40分	約45分

スポンジケーキ バリエーション

焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。

チョコレートケーキ

材料 (直径18cmの金属製丸型1個分) mL=cc

スポンジケーキ
- 薄力粉 ・・・・・・・・・70g
- ココア・・・・・・・・・・20g
- 卵・・・・・・・・・・・・・M3個
- 砂糖・・・・・・・・・・・・90g
- バター(小さく切る) ・・・・・15g
- 牛乳 ・・・・・・・・大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム・・・300mL
- 砂糖 ・・・・・・・・大さじ3
- ココア(同量の湯で溶く)・・・大さじ4

硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1 スポンジケーキの**1**〜**7**と同じようにする。
ココアは薄力粉と合わせてふるう。

2 スポンジケーキの**8**と同じようにして、ココアホイップクリームを作る。
ただし、ココアは同量の湯で溶いてから加える。
横半分に切ったスポンジケーキに薄くぬってサンドし、残りのクリームで表面を飾る。

【お菓子作りのコツとポイント】

●準備はきちんと
最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。

●生地は間隔をあけて並べて
加熱されるとふくらみますので充分間隔をあけて並べてください。

●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって
かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

●生地の大きさ・分量をそろえて
クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。

●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを
卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

●バターの有塩・無塩は、お好みで

パウンドケーキ

材料 ((底)16×7×(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分)
mL=cc

ラム酒漬けフルーツ
- ドライフルーツ・・・・・90g
- ラム酒・・・・・・・・・30mL

生地
- バター(やわらかくしたもの)・・・・・・・・・・・・・・・・・80g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・80g
- 卵・・・・・・・・・・・・・・M2個

A
- 薄力粉・・・・・・・・・・・・80g
- ベーキングパウダー・・小さじ2/3

B
- くるみ(粗みじん切り)・・・・20g
- レモン汁・・・・・・・・1/2個分
- レモンの皮(すりおろす)・・1/2個分
- バニラエッセンス・・・・・少々

スライスアーモンド・・・15g
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして丸皿にのせる。
[レンジ]を押し、**900W**で**約1分10秒**に合わせ、
[スタート]を押す。
加熱後、冷まして汁気をきる。

2 パウンド型の内側に薄くバター(分量外) をぬって、硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

ポイント
硫酸紙は庫内壁面に接触させると、焦げることがありますのでご注意ください。

3 ボールにやわらかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

4 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

5 **3**に**4**の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの**4**を混ぜる。

6 **5**にBと汁気をきった**1**のラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らし、丸皿にのせる。

7 [自動メニュー]を押し、**ケーキ**のメニュー番号8を表示させ、[スタート]を押した後、約30秒以内に**仕上がりキー** [^] (強め)を押す。
加熱後、型から出して冷ます。

■手動でするときは…[オーブン]160℃に予熱後45～50分

紅茶のパウンドケーキ

材料 ((底)16×7×(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分)

生地

A
- 薄力粉・・・・・・・・・・・80g
- ベーキングパウダー・・小さじ2/3
- スキムミルク・・・大さじ3

- 卵・・・・・・・・・・・・・・・M2個
- バター・・・・・・・・・・・・80g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・80g
- 紅茶の葉(アールグレイなど)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5g
- バニラエッセンス・・・・少々

硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1 パウンドケーキの**2**～**5**と同じようにして生地を作る。ただし、スキムミルクは薄力粉といっしょにふるう。紅茶の葉とバニラエッセンスは最後に加えて、軽く混ぜ合わせる。

2 型に**1**を入れて中央に溝を作るようにへこませ、丸皿にのせる。[自動メニュー]を押し、**ケーキ**のメニュー番号8を表示させ、[スタート]を押した後、約30秒以内に**仕上がりキー** [^] (強め)を押す。
加熱後、型から出して冷ます。

■手動でするときは…[オーブン]160℃に予熱後45～50分

シュークリーム

180 kcal (1個)

手動 オーブン

付属品
材料　(約9個分)　mL=cc

カスタードクリーム
- 薄力粉、コーンスターチ …………各大さじ2
- 砂糖 ……………80g
- 牛乳 ………2カップ
- 卵黄 …………M3個
- バター …………30g
- ブランデー ……小さじ2
- バニラエッセンス …少々

シュー生地
- 水 …………90mL
- バター ………45g
- 薄力粉 ………45g
- 卵 ……M2～2 1/2個

アルミホイル

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに丸皿にのせる。
[レンジ] を押し、**900W**で**約4分**に合わせ、[スタート] を押す。
途中、2～3度取り出してかき混ぜ、[スタート] を押して加熱を続け、ダマのないクリーム状にする。
※加熱途中に取り出す場合は、[とりけし] は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

2 **1**にバターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

ポイント
ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。
加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

3 大きめ(直径20㎝以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/3を入れてフタをせずに丸皿にのせる。
[レンジ] を押し、**900W**で**約2分30秒**に合わせ、[スタート] を押す。

ポイント
水とバターが充分に沸騰しているところに薄力粉を加えます。
沸騰が足りないときは、加熱を足してください。

加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練ってから、[レンジ] を押し、**500W**で**約1分**に合わせ、[スタート] を押す。
加熱後、手早くかき混ぜる。

4 溶いた卵をまず1個分加える。
きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

5 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。

ポイント
生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいの固さです。
卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

6 予熱する。(庫内は回転網のみ) [オーブン] を押して [温度キー] で**190℃**に合わせ、[スタート] を押す。

7 丸皿にアルミホイルを敷く。

8 直径1㎝の丸型口金をつけた絞り出し袋に入れ、丸皿に9個に絞り出す。

9 予熱が完了すれば、生地に霧を吹いて丸皿を庫内に入れる。
40～45分に合わせ、[スタート] を押す。

ポイント
焼き上がるまでに冷たい空気が入ると、しぼんでしまうので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

10 シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。

ヘルシーメニュー 12 豆乳プリン のポイント

●加熱の種類・・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約37分　蒸らし5分含む)
●できるメニュー・・・豆乳プリン(なめらかタイプ)・プリン(なめらかタイプ)

- 型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。
厚みの薄いカップの場合は加熱終了の10分ほど前に火の通り具合を見てください。
- 仕上がりの目安は、縁が固まって、揺らすと真ん中が少し揺れるくらいで出来上がりです。
やわらかすぎる場合は、手動 オーブン 180℃予熱なしで様子を見ながら、加熱を延長してください。

豆乳プリン(なめらかタイプ)

ヘルシーメニュー
12 豆乳プリン

付属品
材料　(底の直径8cm、高さ4cmのカップやココット型6個分)　mL=cc

A　豆乳・・・・・・・250mL
　　砂糖・・・・・・・・・・50g
生クリーム・・・100mL
卵黄・・・・・・・・・・・M4個
バニラエッセンス・・・・・少々
アルミホイル
キッチンペーパー

1 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに丸皿にのせる。
レンジ を押し、**900W**で**約2分**に合わせ、スタート を押す。
加熱後、かき混ぜて砂糖をよく溶かす。

2 **1**に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。

3 **2**を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

フタの作りかた
アルミホイルを容器にかぶせて、
しっかり押さえて、いったんはずし、
折り目から1㎝外をはさみで切る。
1㎝以上残したまま加熱すると固まりにくくなります。

4 丸皿にキッチンペーパーを2枚重ねて敷き(はみ出したキッチンペーパーは切る)**3**を同一円周上に並べる。
庫内に丸皿を入れ、丸皿に熱湯を200㎖注ぐ。
(やけどに注意してください)

5 ヘルシーメニュー を押し、**豆乳プリン**のメニュー番号**12**を表示させ、スタート を押す。
■手動でするときは… オーブン 180℃で予熱後、約30分
加熱後、庫内で約10分蒸らす。

6 加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

豆乳プリン　バリエーション

プリン・なめらかタイプ

豆乳の分量を牛乳に置きかえ、その他は豆乳プリンの**1**～**6**と同じようにする。

※写真は仕上げにホイップクリームとカラメルソースで飾り付けをしています。

プリン

109 kcal (1個)

手動 オーブン

付属品

材料　(ステンレス製プリン型10個分)　mL=cc

カラメルソース
- 砂糖……大さじ5
- 水、湯……各大さじ1

プリン液
- 牛乳……500mL
- 砂糖……70g
- 卵……M4個
- バニラエッセンス……少々

アルミホイル
キッチンペーパー
※陶器製のプリン型は、かたまりにくいので使用しないでください。

1 小さめの鍋に砂糖と水を入れて、中火にかける。あめ色に煮つまったら火からおろして湯を加える。(湯を加えるときは、はじくので、やけどに注意してください)

2 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

3 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに丸皿にのせる。[レンジ]を押し、**900W**で**約3分20秒**に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

ポイント
卵は充分に溶きほぐします。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。

4 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

5 予熱する。(庫内は回転網のみ)
[オーブン]を押して[温度キー]で**150℃**に合わせ、[スタート]を押す。

6 丸皿にキッチンペーパー1枚を敷いて、水150㎖を注ぎ(はみ出したキッチンペーパーは切る)、**4**の型を並べる。

7 予熱が完了すれば、丸皿を庫内に入れる。
[オーブン]で**約45分**に合わせ、[スタート]を押す。
※アルミ製のプリン型は[オーブン]150℃で予熱後、約40分焼きます。
※型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、加熱を足します。
加熱後、庫内で約10分蒸らす。
粗熱をとり、冷蔵室で冷やしてから型から出す。

型抜きクッキー

30 kcal (1個)

材料　(約33個分)

クッキー生地
- バター(やわらかくしたもの)……45g
- 砂糖……45g
- 卵……M1/2個分
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉……110g

1 やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。

2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

3 薄力粉をふるい入れ、サックリと混ぜる。
粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

4 ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。

5 予熱する。(庫内は回転網のみ)
[オーブン]を押して[温度キー]で**170℃**に合わせ、[スタート]を押す。

6 丸皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。

7 ラップとラップの間にはさみ、めん棒で5㎜厚さにのばす。

ポイント
めん棒の両側に5㎜厚さのもの(割りばしなど)をおくときれいにのばせます。

8 好みの型で抜き、丸皿に間隔をあけて並べる。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

ポイント
抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

9 予熱が完了すれば、**8**を庫内に入れる。
[オーブン]で**22～25分**に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、熱いうちに丸皿からはずして冷ます。
※アイシング (粉砂糖40g、レモン汁大さじ1/2を混ぜ合わせたもの) で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

ロールパン

143 kcal (1個)

材料　(9個分)	mL=cc
パン生地	ドリュール
強力粉 ・・・・・・・・・・・・210g	溶き卵・・・・・・M1/4個分
砂糖 ・・・・・・・・・・・・大さじ2	塩 ・・・・・・・・・・・・・・少々
塩 ・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2	
ドライイースト ・・・小さじ1(3g)	
牛乳(室温のもの) ・・・・110mL	
溶き卵 ・・・・・・・・・M1/2個分	
バター ・・・・・・・・・・・・・40g	

1 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを混ぜこむ。

2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。

ポイント　こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

3 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

4 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、ラップをする。

5 丸皿に**4**をのせる。オーブン を押して 温度キー で**40℃(発酵)**に合わせ、**40～50分**に合わせ、スタート を押して、1次発酵をする。

ポイント
1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

6 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

7 生地をスケッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

8 丸皿に薄くバターをぬる。

9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。丸皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

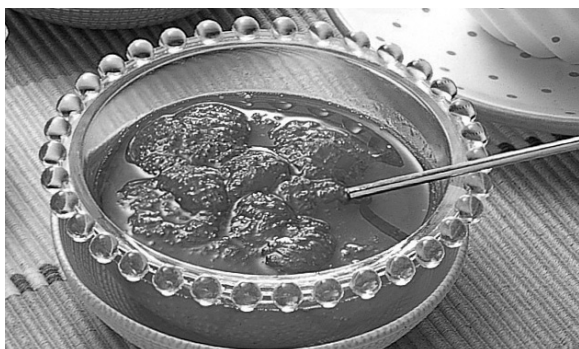
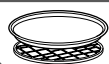
10 生地に霧を吹いて丸皿を庫内に入れる。オーブン を押して 温度キー で**40℃(発酵)**に合わせ、**30～40分**に合わせ、スタート を押して2次発酵をする。
途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。

ポイント
2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。
発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

11 予熱する。(庫内は回転網のみ) オーブン を押して 温度キー で**180℃**に合わせ、スタート を押す。

12 予熱が完了すれば、表面にドリュールを塗り、丸皿を庫内に入れる。
23～25分に合わせ、スタート を押す。

いちごジャム

490 kcal (全量)

材料　(でき上がり量 約280g分)	
いちご・・・1パック(300g)	レモン汁・・・・・・・・1/2個分
	砂糖 ・・・・・・・・・・・・・100g

1 大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに丸皿にのせる。レンジ を押し、**900W**にして**約10分**に合わせ、スタート を押す。途中、1～2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、スタート を押す。
※加熱途中にかき混ぜるときは、とりけし は押さずにドアを開けて、加熱を一時停止し、食品を取り出します。
加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

ビッグピザ（サラミ）

手動 オーブン

材料（直径25㎝のピザ1枚分） mL=cc

ピザ生地
- 強力粉……80g
- 薄力粉……40g
- 砂糖……小さじ2/3
- 塩……小さじ1/3
- ドライイースト‥小さじ1/2(1.5g)
- 水……70mL
- サラダ油……大さじ1/2

ピザソース(市販のもの)……適量

具(すべて薄切り)
- サラミソーセージ…15枚
- 玉ねぎ……1/4個(50g)
- ピーマン……1個
- マッシュルーム(缶詰)‥40g

ピザ用チーズ……100g

1 材料表の材料でロールパン(36ページ)の**1**～**6**と同じようにする。ガス抜き後の生地は分割せずにベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)

2 丸皿に薄くサラダ油をぬる。

3 生地を直径25㎝の円形にのばし、丸皿にのせる。

4 予熱する。(庫内は回転網のみ)
[オーブン] を押して [温度キー] で**200℃**に合わせ、[スタート] を押す。

5 ピザソースをぬり、具をのせ、ピザ用チーズを散らす。

ポイント
サラミは焦げやすいので、チーズを上にのせるとよいでしょう。

6 予熱が完了すれば、丸皿を庫内に入れる。
23～25分に合わせ、[スタート] を押す。

ビッグピザ　バリエーション

焼き上げは「ビッグピザ(サラミ)」と同じ要領です。

ツナトマト

材料(直径25㎝のピザ1枚分)
トッピング
- ピザソース(市販のもの)……適量
- ツナ(缶詰)……80g
- トマト……小1個(100g)
- 玉ねぎ……1/4個(50g)
- ピザ用チーズ……100g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料(直径25㎝のピザ1枚分)
トッピング
- ピザソース(市販のもの)……適量
- たらこ……50g
- ピザ用チーズ……100g
- 刻みのり……適量

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料(直径25㎝のピザ1枚分)
トッピング
- キムチ……80g
- ゆで卵……1個
- マヨネーズ……適量

※ピザソースはぬらなくてもおいしくいただけます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。
マヨネーズを全体に絞る。

市販の冷凍ピザ

1 包装しているラップをはずし、丸皿にのせる。
[レンジ] を押し、**900W**で**約10秒**に合わせ、[スタート] を押す。加熱後続けて [トースターグリル] を押して、**約14分**に合わせ、[スタート] を押す。
※市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。また、記載の加熱方法と時間は、商品パッケージ記載のものと若干異なる場合があります。

■ご注意
- 包装は必ずはずしてください。プラスチック容器やラップは溶けたり、焦げたりするため使えません。
- アルミホイルを敷くと火花が飛び、故障の原因になります。
  ※オーブン用クッキングペーパーを敷くとお手入れが簡単です。

加熱早見表 手動で加熱するときに参考にしてください

ご注意 加熱しすぎると発煙・発火します

- **あんまん・まんじゅう…** 「あん」は、高温になりやすく、発煙することがあります。
- **根菜類「さつまいも」など…** 水分が少なくなり発煙・発火することがあります。
- **乾燥したもの・水分の少ないもの…** 発煙・発火することがあります。
- **飲み物…** 取り出すときに突然沸騰してやけどをすることがあります。
- **「いか」などはじけやすいもの…** はじけてやけどをすることがあります。

手動加熱の操作方法 (22～23ページ)

（網掛け）の食品は、ラップ(ふた)をします。

■あたため（レンジキー900W）

茶わん蒸しは、レンジ200Wで加熱します。 （1mL=1cc）

	メニュー	分量/目安時間
常温もの・冷蔵もの	煮もの	200g / 約1分
	カレー・シチュー	1人分(200g) / 約1分20秒
	汁もの(スープ)	1杯(200mL) / 約1分30秒
	ごはん	1杯(150g) / 約40秒
	焼きそば・スパゲッティ	1皿(200g) / 約1分
	ハンバーグ	2個(180g) / 約1分
	天ぷら・フライ ご注意	1人分(200g) / 約1分
	焼きとり	6本(150g) / 約40秒
	ピラフ・焼めし	1人分(250g) / 約1分40秒
	牛　乳※1 ご注意	1杯(200mL) / 約1分10秒
	酒※1 ご注意	1杯(180mL) / 約40秒
	肉まん・あんまん※2 ご注意	1個(110g) / 30～40秒
	まんじゅう ご注意	1個(65g) / 10～20秒
	茶わん蒸し※3	1個(約230g) / レンジ200Wで 4分～4分30秒
	コンビニ弁当※3	1個(400g) / 1分10秒～1分20秒
冷凍もの	ごはん	1杯(150g) / 約1分50秒
	カレー・シチュー	1人分(200g) / 約3分30秒
	ハンバーグ	2個(180g) / 約3分10秒
	シュウマイ	15個(230g) / 約3分30秒
	ピラフ・焼きめし	1人分(250g) / 約3分40秒
	ミックスベジタブル	約100g / 約2分30秒
	里いも・かぼちゃ	約500g / 約7分30秒
	肉まん・あんまん※2 ご注意	1個(110g) / 約1分10秒
	まんじゅう ご注意	1個(65g) / 30～40秒

※1 **加熱しすぎないでください。**
取り出すときに突然沸騰してやけどをすることがあります。
加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

※2 底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆとりをもたせてラップに包む。
加熱後ラップをしたまま、2～3分蒸らす。

※3 具やおかずの種類や量によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。

■ゆで野菜（レンジキー900W）

	素　材	分量/目安時間
根菜類	じゃがいも さつまいも ご注意	150g / 約3分
	にんじん※4 ご注意	200g / 約6分
	だいこん ご注意	400g / 約5分30秒
葉菜類／花果菜類	キャベツ・白菜	200g / 約1分40秒
	カリフラワー ブロッコリー	200g / 約1分40秒
	グリーンアスパラガス	100g / 約1分10秒
	かぼちゃ	400g / 約4分20秒

※4 野菜が浸かるぐらいの水(1カップ)を加えて加熱する。

■パン類（トースターグリルキー）

パン類	分量/目安時間
食パン 常温もの6枚切りのとき	1枚 / 5分～5分30秒
	2枚 / 約6分
ロールパン(あたため)	2個(1個30g) / 3～4分

■フライ類のあたため（レンジキー900Wのあと トースターグリルキー）

フライ類	分量/目安時間
調理済フライ (常温・冷蔵もの)	100g / レンジ900Wで 10～20秒加熱のあと、トースターグリルで6～7分
調理済フライ (冷凍もの)	150g / レンジ900Wで 約1分30秒加熱のあと、トースターグリルで6～7分

■その他（レンジキー200W）

乾燥したもの、水分の少ないもの(干もの、落花生など)、パセリ、青じそなどの乾燥

※加熱しすぎると焦げて煙が出ることがあります。
様子を見ながら加熱をしてください。

お手入れ

汚れたら、すぐに！こまめに！お手入れしましょう

必ず電源プラグを抜き、本体・付属品が冷めてからおこなってください。
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

ドアの内側・庫内の穴やすきま、電波の出口カバーに食品カスや飛び汁が付いたまま、使用しないでください。放っておくと、発煙や火花が出る原因になります。

本体(内側・外側)の汚れ

固く絞ったふきんですぐに水拭きをします。
汚れが落ちにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。

電波の出口カバー
食品カスがついたまま使用しない
焦げたり燃えたりする場合があります。
※取りはずさないでください。

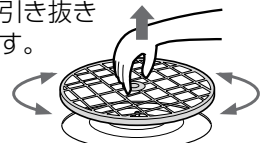
操作部
スプレー式の洗剤を直接かけない
液が浸透し、故障の原因。

庫内・ドアの内側
食品カスや飛び汁は、穴やすきまに残さない。
- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんをのせ、しばらくおいてから拭いてください。

ドアガラス
食器などを当てたりして傷を付けない
加熱中にひびが入り、割れたりすることがあります。

底面・回転軸部分
回転網をはずして、お手入れします。
軽く左右にゆすりながら垂直に引き抜きます。

勢いよく引き抜くと天面の上ヒーターに当たり、割れる場合があります。

吸気口・排気口
ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。

庫内のにおいが気になるときは
庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、お手入れ キーを使います。
11ページ

付属品の汚れ

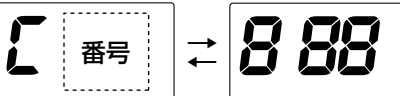
やわらかいスポンジを使い、洗ったあとは、よく乾燥させてください。

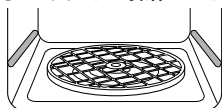
回転網 / 丸皿

- こまめにふきんで水拭きするか、台所用合成洗剤(中性)を使います。
- 丸皿の表面に汚れが付着したときは、クリームクレンザーなどを付けて、丸めたラップでこすり落とすか、漂白剤に浸けておくと 落としやすくなります。

ご注意

- **台所用合成洗剤(中性)以外やスプレー式洗剤は、使用しないでください。**
  (アルカリ性・弱アルカリ性・弱酸性・酸性の洗剤などやスプレー式洗剤は、操作部表面を傷めたり、故障を起こす原因になります)
- **シンナー・ベンジン・アルコール・オーブンクリーナー・クレンザー・換気扇洗剤・漂白剤・金属タワシは使用しないでください。また、塗装面に衝撃を与えないでください。**
  (塗装面を傷めたり、傷が付いたり、塗装がはがれたりして腐食の原因になります)
  ※丸皿のお手入れには、クリームクレンザー・漂白剤が使用できます。上記のお手入れ内容をお守りください。
- **市販の電子レンジ清掃剤(中性)をお使いになるときは、必ず説明書で指定された加熱時間をお守りください。**(加熱しすぎると発煙や故障のおそれがあります)

故障かな？

修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

	こんな場合	故障ではありません
音について	加熱中(カラ焼き時も含む)や終了後に「ブーン」とファンが回ったり、止まったりする。	●製品内部の部品を保護するために冷却用ファンが回ります。 ファン回転中は、電源プラグを抜かないでください。 冷却が足りないと故障の原因になります。
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●お知らせ音を消していませんか？ 手動 レンジ キーを4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、解除されます。「お知らせ音を消すとき、鳴らすとき」 2 ページ
	加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	●加熱をコントロールしているためです。
	オーブン･トースターグリル加熱のときに「ポン」やきしみ音がする。	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。	●ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。
動作について	上ヒーターが赤熱しない。 (カラ焼き時も含む) (オーブン、トースターグリル加熱のとき)	●断続制御していますので、メニューによって赤熱しない場合があります。
	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	●ドアを開けると「0」を表示し、操作ができます。 ●ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。 電源オートオフ機能 をご覧ください。 11 ページ
	丸皿 (回転網)が右に回ったり、左に回ったりする。	●加熱スタート時のタイミングによって右または、左に回転するモーターを使っているからです。
	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	●食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したもので、心配ありません。ふきんで拭き取ってください。
	煙が出たり、いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きをされましたか? 11 ページ ●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか? また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？ 「お手入れ」 39 ページ
	庫内で火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	●金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか?「使える容器」 13 ページ ●食品カスなどが付着していませんか?「お手入れ」 39 ページ
	加熱中に電源がすぐ切れる。 (ブレーカーが切れる)	●電気の容量を超えていませんか？ 販売店にご相談ください。 5 ページ
仕上がりについて	1 サックリ解凍 キー、 2 はがせ技 全解凍 キー、 (5 ゆで野菜)で食品が加熱しすぎる。	●食器にのせていませんか？ ●サックリ解凍／はがせ技 全解凍のときラップに包んでいませんか？ ●素材に応じて仕上がりキーを使っていますか? 16・20 ページ それでも加熱しすぎる場合は、「U01～03」を表示するときはの操作をおこなってください。 次 ページ
	飲み物が熱くなりすぎる。	● 3 牛乳･酒 キーで加熱されていますか？ 17 ページ ●容器の重さや加熱前の温度に応じて仕上がりキーを使っていますか？約10℃温度が上下します。 ●それでも熱すぎたり、ぬるすぎたりする場合は「U01～03」を表示するときはの操作をおこなってください。 次 ページ

こんな場合		故障ではありません
仕上がりについて	加熱した食品が熱くなりすぎたり、加熱不足だったり、正しく操作しているのに「U01～03」を表示する。	●下記の「U01～03」を表示するときはの操作をおこなってください。
	市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。	●このクックブック内の類似メニューの加熱方法を参考に手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)

こんな表示が出たら調べるところ エラー音（ピピピピピ）が鳴ります。

表示	調べるところ
U01	●丸皿をセットしていますか？
U02	●食品の量が多すぎます。分量を減らしてください。
U03	●食品の量が少なすぎます。分量を増やすか、加熱時間を5分以内に合わせてください。
U04	●庫内が高温のため使用できません。エラー表示が消えると使用できます。(ドアを開けておきましょう)

左の内容を調べた後、ドアを開けるか とりけし キーを押して、やり直してください。

それでも、「U01～03」を表示するときは、下記「U01～03」を表示するときはの操作をおこなってください。

(交互に表示)

●製品が故障している場合があります。電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、お客様ご相談窓口に表示の内容(C番号)をご連絡ください。(43ページ)

「U01～03」を表示するときは (重さを計るセンサーの調整をします)

庫内に回転網のみをセットし、ドアを閉めて①～⑥のキーを順に押してください。

丸皿を入れずに操作します。

丸皿を入れて操作するとエラー音が鳴り、「U01」を表示し、正しく操作が完了しません。

① とりけし キー ……………… 「0」を表示します。
② レンジ キー ………………… 「900W」を表示します。
③ オーブン キー ……………… 「900W」を表示中。(キーの音はしません)
④ レンジ キー ………………… 「600W」を表示します。
⑤ トースターグリル キー …… 「- - -」を表示します。
⑥ あたため キー ……………… 「- - -」が点滅します。

回転網が約1回転し、終了音とともに「0」表示が点灯すると、操作は完了です。

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは 出張修理

1 「**故障かな?**」(40～41ページ)を調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- ・品名：電子レンジ　・形名：(本書の表紙に記載の形名)
- ・お買いあげ日(年月日)　・故障の状態 (具体的に)
- ・ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- ・お名前　・電話番号　・ご訪問希望日

● この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証書(別添)

● 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。
保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

● **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**
ただし、マグネトロンのみ2年間です。
保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。
※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

保証期間中

● 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

● 修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

● 当社は、電子レンジの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。
補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理料金のしくみ

● 修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　ー

長期ご使用の場合は商品の点検を!

こんな症状はありませんか？

- ●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- ●自動的に切れないときがある。
- ●コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- ●スタートスイッチを入れても食品が加熱されない。
- ●ドアに著しいガタがある。
- ●触れるとピリピリと電気を感じる。
- ●ドアや庫内に著しい変形がある。
- ●その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。
なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・お取り扱い・お手入れについての「ご相談」ならびに「ご依頼」および、万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。
電話番号をお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。
FAX送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

■よくあるご質問などはパソコンから検索できます。▶▶▶

シャープ　お問い合わせ

http://www.sharp.co.jp/support/

使いかたや修理のご相談

【お客様相談センター】

0120 - 078 - 178
携帯・PHS OK
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間（年末年始を除く）
●月曜～土曜：**9:00～18:00**
●日曜・祝日：**9:00～17:00**

■IP電話などでフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

電話	ファックス
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585　大阪府八尾市北亀井町3-1-72	

「修理品引き取りサービス」のご案内

「修理品引き取りサービス」とは、電話で修理依頼いただきますと、当社指定の運送業者がお客様のご都合の良い日時にご自宅まで訪問してお預かりし、弊社で修理完了後、ご自宅までお届けに伺うサービスです。

ご利用料金

※サービスエリア：日本国内地域。ただし、沖縄県全域(離島を含む)および鹿児島県奄美市・大島郡を除く。

■運送費

保証期間内	無料
保証期間外	1,000円＋梱包資材費＋代引き手数料

※梱包料を含む往復料金(税別)

■修理料金

保証期間内	無料(保証書記載の「保証規定」に準じます)
保証期間外	有料(修理内容により異なります)

※保証期間内でも有料になる場合があります。詳しくは保証書をご確認ください。

お申し込み

【お客様相談センター】(0120 - 078 - 178) にお電話でお申し込みください。

お引き取り

当社指定の運送業者がお引き取りに伺います。

■お引き取りの時間は、下記時間帯よりお選びいただくことができます。

午前中	12:00～14:00	14:00～16:00	16:00～18:00	18:00～21:00

■お引き取り日は、ご依頼日の翌日以降となります。
■18:00～21:00の時間帯は、土、日、祝日を除きます。
■交通事情などの理由によりご指定の時間にお伺いできない場合がございます。

※離島の場合は、船便等のスケジュールにより、ご訪問できる日時が変動します。
※修理品は当社指定の運送業者が梱包箱を持参してお伺いし、梱包させていただきます。

修理・お届け

修理完了後、シャープエンジニアリング(株)よりご連絡いたします。

■ご連絡時にサービス料金(修理料金＋利用料)と発送日をご連絡いたします。
■当社指定の運送業者が修理完了品を、お届けに伺います。
■サービス料金(修理料＋利用料)を指定運送業者に、現金でお支払いください。

※離島の場合は、船便等のスケジュールにより、ご訪問できる日時が変動します。

仕　様

定　格　電　圧		交流 100V		
定格周波数		50Hz-60Hz共用		
レンジ	定格消費電力	1,345W		
	高周波出力	900W・600W・500W・200W相当		
	発振周波数	2,450MHz		
トースターグリル	定格消費電力	1,310W		
オーブン	定格消費電力	1,310W		
	温度調節範囲	発酵(40℃)110～250℃※1		
外　形　寸　法		幅470mm×奥行395mm×高さ300mm		
加熱室有効寸法		幅300mm×奥行320mm×高さ165mm		
ターンテーブル直径		丸皿300mm　(回転網225mm)		
質　　量		約12kg		
電源コードの長さ		約1.4m		
区　分　名		B		
電子レンジ機能の年間消費電力量		62.6kWh／年	年間待機時消費電力量	0kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量		8.7kWh／年	年間消費電力量	71.3kWh／年

●年間消費電力量（kWh／年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
●実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。

■ 外形寸法（単位mm）

落下・転倒防止用金具(別売)について

背面上部に、転倒を防ぐためL型アングルが付けられます。柱や壁などに固定してください。金具取り付け面と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。

RK-TB1　希望小売価格 945円(税抜価格 900円)・工事費別 (2008年5月現在)

※1 このオーブンレンジの250℃での運転時間は、約8分間です。
　その後は、自動的に230℃に切り替わります。
●設置するときは、背面10cm以上(ただし、背面の凸部で一番飛び出しているところより**9cm以上**)、天面15cm以上、両側面10cm以上、空間を設ける必要があります。
●待機中(表示が消えている状態)の消費電力量は、0Wです。
●長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

■よくあるご質問などはパソコンから検索できます。▶▶▶
シャープ　お問い合わせ
http://www.sharp.co.jp/support/

使いかたや修理のご相談

【お客様相談センター】

0120 - 078 - 178
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間（年末年始を除く）
●月曜～土曜：9:00～18:00
●日曜・祝日：9:00～17:00

■IP電話などでフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

電　話	ファックス
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585　大阪府八尾市北亀井町3-1-72	

「修理品引き取りサービス」のご案内

「修理品引き取りサービス」とは、電話で修理依頼いただきますと、当社指定の運送業者がお客様のご都合の良い日時にご自宅まで訪問してお預かりし、弊社で修理完了後、ご自宅までお届けに伺うサービスです。

電話でのお申し込みにあたっては、51ページの「ご利用料金」「お引き取り時間」「修理・お届け」を併せてご確認のうえ、ご依頼ください。

お申し込み

【お客様相談センター】
(0120 - 078 - 178) にお電話でお申し込みください。

シャープ株式会社
本　　社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

Printed in Thailand
S201シリーズ
TCADCA954WRRZ　08E－ Ⓣⓗ ①